Nr. 3 Lipiec 1931 Rocznik I.

DOBRO LUDU

Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie rejestrowana. Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 do 1.

Druk: Drukarnia Max Rolle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Odpowiedzialny za inseraty: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 91.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Juljan Herwich. Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedyńczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Nr. 3. Katowice / lipiec 1931 Rok I.

Nasze zioła rodzinne. / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Piołun.

Piołun, (artemisia vulgaris) jest ziołem leczniczem, znanem już od wieków, które wszędzie można spotykać w naszych okolicach, jako ciemnoszare małe głoweczki kwiatowe. Czynnik działający jest olejek „absintin". Roślinę tę używa się tak w świeżym jak i w suszonym stanie, gotując ją w winie lub wodzie. Jeszcze łatwiej jednak o wino lub krople piołunowe w aptece. Piołun pomaga przedewszystkiem przy wszelkich zakłóceniach żołądka lub kiszek, tak więc przy złem trawieniu, braku apetytu, bulgoceniu w brzuchu. Krople w ilości 1 łyżeczki co dwie godziny używa się z powodzeniem przy blednicy i cierpieniach żółciowych, połączonych z żółtaczką spuchliznie wodnej, i jako lewatywą przy robakach u dzieci. Ludzie, którzy z zawodu mają do czynienia z białym ołowiem, chroni piołun od zatrucia ołowiem. W przeciwieństwie do rośliny jest korzeń, suszony i potem tarty doskonałym środkiem przeciwko padaczce (epilesja), histerji i innym cierpieniom nerwowym; używa się tedy zazwyczaj od 1 do 2 łyżeczek do kawy tego proszku z korzeni. Korzenie piołunu zbiera się najlepiej w jesienie, po usychaniu zielska, lub też na wiosnę, zanim zielę zakwita. Odwar z ziół piołunu jest orzeźwiającą kąpielą dla nóg przy chorobliwem poceniu się; wogóle odwary te są dobrym środkiem dla pielęgnacji skóry. Przy końcu chcę nadmienić, że z piołunu wyrabiają napój wyskokowy nazwany absynt, w Polsce ustawowo zakazany.

Żywokost.

Żywokost, (symphytum officinale) ma, jak na to już sama nazwa wskazuje, pewien związek z kośćmi ludzkiemi (starodowne nazwy ludowe dla roślin prawie zawsze oznaczają ich sposób działania, gdyż nazwy te nie były przypadkowemi, tylko zostały one nadane przez prawdziwych znawców ziół na podstawie ich działania). Podobnie jak przy arnice, opisanej w ostatim zeszycie, sta-

nowi i tu wodnisty odwar korzenia wzgl woda zawierającą tinkturę z żywokostu, środek leczniczy przy opatrunku łamanych kości, przekręceniach i nadwyrężeniach. Ale również wewnetrznie się go używa. Przy przepuklinach (Bruch) doskonałą ulgę sprawia okład z gorącej papki z tartego korzenia. Wewnętrznie używany jest żywokost z dobrym skutkiem przy kaszlu zwłaszcza z krwią, krwawej biegunce lub moczu krwawem. Ilośc dzienna jednak niechaj nie przekracza 5 gramów z korzenia, które się przy gotowaniu rozpuszczają do prawie ¾ części.

Gwoździki.

Gważdziki także nazwany zielę św. Benedykta, (Ceum urbanum radis koriophyli), główny czynnik działający jest olejek gwożdzikowy o ostrem zapachu. Jakże mało się wie o cudownych właściwościach tej roślin! Alkoholowy wyciąg z korzeni używano już z dawień dawna na wsi przeciwko rozwolnieniu i wymiotom, zwłaszcza przy chronicznym katarze żołądka u starych ludzi, przy chronicznym katarze rur oddechowych i katarze kiszek. W związku z ostatniem działa on jaknajlepiej przy tyfusie i malarji, jak to niedawno stwierdził prof uniwerzytecki Schulz z Gryfji. Takie same dobre doświadczenia robiono przy skrofulezie, krzywicy (rachitis) i wycieńczeniu po gorączce. Również zaleca się używanie gwożdzików przy: bólach zębów i głowy, ucisku serca i melancholji. Według najnowszych badań zawiera korzeń rad i na tem widocznie polega wszechstronne działanie lecznicze gwoździków. Dawka dzienna wynosi 20 gr korzenia; przyczem trzeba zaznaczyć, że wodnisty odwar trochę mniej skuteczny jest od wyciągu alkoholowego, gdyż widocznie pewne ważne skladniki olejkowate przy gotowaniu się ulatniają.

Brzoza.

Liście brzozowe (Betula alba) dają świetną herbatę przeciw chorobom powstającym z przesycenia krwi kwasem moczowym, więc przy artretyźmie (Gicht), bolących nabrzmiewaniach stawów, reumatyzmie, cierpieniach nerkowych (bez zapalenia), spuchliźnie wodnej, przyczem wydzielanie moczu może byc dość znaczne. Dlatego też jest działanie brzozy skuteczne przy chorobach pęcherza moczowego i przy kamieniach nerkowych; pije się co dzień odwar z liści od 20 — 30 gramów. Tartego korzenia młodej brzozy, jak i odwaru z tego, używa się przy wszelkiego rodzaju wypiekach skórnych i to wewnętrznie jak i zewnętrznie. Sok z drzew zieleniejących na wiosnę jest znanym i wybróbowanym środkiem przy schorzeniach włosów, więc przy wypadaniu, łamaniu się włosów lub łupieżu.

(c. d. n.)

„DOBRO LUDU“

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi trudno, albo wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU“ naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, dobrze zrozumiany.

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości zapobiegania najróżniejszym chorobom Zasady zdrowia – Apteczki domowe – Opisy ziół leczniczych – Leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi – Jarska kuchnia witaminowa – Nowe drogi w lecznictwie, – Homeopatja i t. d. są to tematy, które w popularnym stylu będą opisywane w misięczniku **„DOBRO LUDU“** Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny każdego pilnego czytelnika, Nieznane będą koszta na ciężkie operacje, choroby przewlekie, pozostawanie zbyt długo w zakładach leczniczych i szpitalach.

Abonenci „Dobra Ludu“ cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla

„Dobra Ludu“ i zapewnienia Dobrobytu!!

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A“, tylko kwartalnie po cenie 2,– zł. lub pojedyńczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B“ tylko miesięcznie, z którem jest połączone uprawnienie uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.
2. O przyjęciu abonamentu wydania „B“ rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.
3. Każdy abonent musi zaświadczenie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na upoważnieniu zwrotu kosztów leczenia
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.
6. **Abonenci, którzy regularnie płacili prenumeratę miesięczne i nie skorzystali w ciągu 12 miesięcy z uprawnień zwrotu kosztów leczenia, otrzymają premje zdrowotne.**

Ażeby móc pobierać zasiłek trzeba

a) przy chorobach wewn. być 3 mies.abon.
b) „ leczeniu zębów 6 „ „
c) „ wstawianiu zębów 24 „ „
d) u abonenta który przekroczył 55 r. życia przy a) i b) 3 mies. dłużej
e) przy leczeniu szpitaln. 6 „ abonent.
f) przy porodach — poronienieniach 8 mies.abon.
g) „ chorob. weneryczn. 12 „ „
h) „ wypadkach śmierci 12 „ „
i) przy wypadkach nieszczęśliwych i stąd powstałych chorobach upada czas czekania zupełnie.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA „B“ 5 zł MIESIĘCZ

mężczyźni	od lat 55 — 60 r.	życia dopłacają	zł 1,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„ „	„ 2,50
Kobiety	„ „ 55 — 60 r.	„ „	„ 2,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„ „	„ 3,—
„	poniżej lat 55,	„ „	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednorazowo zł 5,— :: Koszta jednorazowe wystawienia upoważnienia zwrotu kosztów leczenia“ zł 2,50

Jakie zasiłki będą płacone:

1. lekarstwo podł. recepty od rachunku do 100%
2. okulary, opaski od rachunku do 80%
3. Koszta konsultacji lub wizyty podł. taryfy do 80%
4. Przy połogu: po 8 miesięczn. abonencie do zł 50,—
   po 12 „ „ do „ 60,—
   po 24 „ „ do „ 75,—
   po 36 „ „ do „ 100,—
5. Zasiłek pogrzebowy dla abonenta:
   po 12 miesiącach abonowania do zł 200,—
   po 36 „ „ do „ 300,—
   po 60 „ „ do „ 400,—

   członkowie którzy przy prenumerowaniu ukończyli 60 rok życia nie otrzymają zasiłków pogrzebowych.
6. Leczenie zębów podł. taryfy od rachunku do 80%
   do roku najwyżej zęby sztuczne i środki zastępcze do „ 75,—
7. Leczenie i opieka w szpitalu na dzień do „ 7,50
8. Koszta operacji podług taryfy od rachunku do „ 600,—
9. Drobne środki lecznicze jak masaże elektryzacja Rentgenowanie
   za pojedeńczy wypadek do „ 50,—
   w roku najwyżej do „ 75,—

Zdrowotność kuchni jarskiej.

W wielu krajach jada się codzień zupy jarskie. Rosjanin i mieszkańcy wschodnich kresów naszej Rzeczypospolitej jadają dzień w dzień swój „barszcz“ t. j. kapuśniak, do którego rzadko kiedy tylko kładą trochę mięsa. Włoch w swoim spisie potraw codzień umieszcza „minestra“, t. j. zupę z najrozmaitszych

drobno-krajanych jarzyn, do której dodaje się trochę grysiku, mąki lub makaroni.

Potrawy jarskie są zwłaszcza przez swoje bogactwa w solach pożywczych bardzo zdrowe i pożywne, co udowodniał w nowych czasach znany fizjolog duński Hindhede licznemi doświadczeniami na tle pożywienia. Jarzyny liściowe zawierają przedewszystkiem dużo wapna, a mianowicie 8 razy tyle co wołowina. Dlatego są one bardzo ważne przy pokarmie dla dzieci celem stworzenia zdrowych zębów i mocnych kości oraz celem zapobiegania i leczenia krzywicy (rachitis). Wystarczające spożycie wapna powiększa jednak również w wszystkich organach u dorosłych wydajność i siłę żywotną. Do tego dochodzi jeszcze w jarzynach wielka zawartość witaminów, tych właściwych życiodajnych substancji.

O ile sosy, rozrobione z mąką, często zmieniają smak jarzyny, pobudzają one silniej apetyt i są smaczniejsze (sos pietruszkowy, selerowy, cebulowy itd.). Smaczne potrawy jarskie, budyń ze szpinaku lub frikasé z jarzyn zastępują w zupełności mięso. Mieszanie jarzyn trzeba zestawiać z rozwagą i smakiem i baczyć trzeba na stałe urozmaicenia w przyprawach. Istnieją przecież kapusta zielona, biała, czerwona, szpinak, galarepa, zielony groszek, selera, pomidory itd. Wszelkie jarzyny trzeba zawsze drobno krajać (siekać) i pod szczelnie zamykającą pokrywką gotować, ażeby aromatyczne substancje smaku nie mogły się ulatniać. Nigdy nie powinno się wylewać wody, w której gotowały się jarzyny lecz trzeba ją zużyć do zupy. Filiżanka zupy jarskiej z chlebem rano lub wieczorem jest zwłaszcza dla dzieci daleko lepsza aniżeli kawa.

Przy przyrządzaniu zup z jarzyn nie powinno się być rozrzutnym z większemi liśćmi i żeberkami lub je nawet wyrzucać, jak to się często zdarza przy galarepie, kalafiorze, szpinaku, lecz trzeba je całkiem drobno krajać lub siekać i po ugotowaniu przelać przez sito, w którem twarde niestrawne części z celulozy pozostają. W ten sposób można drogie jarzyny znacznie lepiej wykorzystać. Dla łatwiejszego strawienia poleca się dodanie małej ilości tłuszczu. Przy wielkiem urozmaiceniu w przyrządzaniu i przyprawie jada się chętnie potrawy z jarzyn i człowiek się szybko przyzwyczai do tych tak pożywnych potraw. Także smak w wysokim stopniu jest sprawą przyzwyczajenia: „jedzenie jak u matki“ najlepiej smakuje nawet synowi dorosłemu, który żyje w lepszych warunkach bytu! Dlatego jest obowiązkiem każdej matki przyzwyczaić dzieci do tego prostego, pożywnego pokarmu, bo co się za młodu uczyło, na starość nie ucieknie!

Wpływ pogody na organizm ludzki.

Słyszy się często, że poszczególne jednostki odznaczają się wielką wrażliwością na zmiany pogody. Odczuwają trzęsienie ziemi, nawet

te, które się odbywają na dalekiej odległości, reagują w przykry sposób nerwami na wiatr halny, doznają przed każda burzą uczucia wewnętrznego niepokoju, graniczącego z rozpaczą.

Najnowsze badania dowiodły, że podobną wrażliwością odznaczają się ludzie o specjalnej konstytucji, przeważnie ludzie cierpiący na choroby przewlekłe, a wrażliwość na pogodę staje się nieraz szczegółem dopomagającym do rozpoznawaniu choroby. Nowoczesna nauka „klimotologja“ bada, w jaki sposób ludzie różnych konstytucji reagują na zmianę pór roku, jakie nastroje wywołują różne pory dnia, a przedewszystkim zajęła się stosunkiem pomiędzy zmianą pogody a zmiennymi nastrojami duchowemi i stanami fizycznemi.

Za „piękną“ uważa się w każdej porze roku taką pogodę, która w ogólnem stanie człowieka, wrażliwego na pogodę, nie rusza równowagi. Każda zmiana pogody u podobnej jednostki wywołuje zachwianie się dobrego samopoczucia, czego inni ludzie nie odczuwają. Znane wiosenne podrażnienie jesienne przygnębienie występujące corocznie u niektórych osób, należą do zjawisk stałych przy zmianie pór roku.

Osoby, cierpiące na reumatyzm odczuwają silne bóle przed nastaniu opadów. Obniżenie ciśnienia powietrza wywołać może zgon u osób chorych na serce, skutkiem nagłego osłabienia mięśnia sercowego. Także trafiają się ataki udaru sercowego czyli krwawienie mózgowe częściej przy obniżeniu ciśnienia powietrza niż przy wysokiem ciśnieniu.

Nerwowi okazują bardzo wyraźną zależność od pory roku, zwłaszcza na wiosnę pojawia się u nich rozdrażnienie i naddrażliwość; przed burzą i wiatrem halnem odczuwają niepokój wewnętrzny, znużenie i zgnębienie a z chwilą, gdy burza się rozpętała i wiatr halny przemijał, doznają ulgi. Na nadchodzące słoty ludzie nerwowi reagują bólem i uciskiem głowy, niekiedy uczuciem trwogi, rozdrażnieniem, prowadzącem do kłótliwości; zdarzyć się nawet może, że wpływy atmosferyczne u jednostek wrażliwych wywołać mogą zatamowanie myśli i zanik pamięci.

Większe znaczenie od pogody, a zarazem i bardziej silny wpływ na ludzi posiada klimat, to znaczy przeciętna temperatura, wilgoć, kierunek wiatrów i ciśnienia. Utrzymuje się mniemanie, że klimat lądowy pobudza, a klimat morski uspokaja. Wahania i brak równowagi duchowej mieszkańców stałego lądu tłumaczy się silniejszem wahaniem temperatury na lądzie. Jest godne uwagi, że siła i rozwój mięśni wiosną wzmaga się nad morzem, gdy latem natomiast w górach zauważyć można wpływy podniecające, przypominam tu znane „odurzenie górskie“. Mieszkańcy lądu silniej reagują na uspokajające wpływy klimatu morskiego, niż mieszkańcy wybrzeża morskiego na podniecający wpływ klimatu górskiego.

Precz z muchami! /Dr. med. Herwich, Katowice/

W obecnej porze roku jest czas pomyśleć o zabezpieczeniu naszych mieszkań przed muchami. Jeżeli zważymy że potomstwo jednej muchy może wynosić w okresie letnich miesięcy, około 18 miljony much, to chyba nam wystarczy aby przedsięwziąć zawczasu odpowiedne środki obronne.

Mucha domowa zaczyna składać jaja już w trzy tygodnie po wylęgnięciu się. W 12 godzin po zniesieniu jaja wylęga się robak-gąsienica, która się zamienia w poczwarkę, a następnie w dojrzałą muchę.

Bardzo dobrym sposobem jest wieszać duże pęki świeżej gryzącej pokrzywy, której muchy unikają, w oknach kuchni, pokoju sypjalnego i jadalnego. Bardzo znakomicie spełniają zadanie tępienia much muchołapki kleiste, lecz koniecznem jest, aby zawsze były świeże i lepkie, wysuszone muszą być natychmiast spalone. Arszenikowe talerze tekturowe są mniej korzystne, po pierwsze że są pewne niebezpieczeństwa zatrucia, o ile bywają dzieci w domu, a po drugie muszą stale być trzymane za pomocą wody w wilgotnym stanie, aby mógły być „muchomorami". Szyby okień we wszystkich pokojach trzeba utrzymywać w nadzwyczajnej czystości; ponieważ muchy nie znoszą parafiny, można włożyć do gorącej wody kawałek parafiny i skórką zamszową zmywać tem rozczynem szyby, drugim kawałkiem suchej skórki wyciera się szybę na sucho tak, aby błyszczały.

Muchy siadają chętnie na śmietnikach, skąd przenoszą nieczystości i zawarte w nich zarazki chorobotwórne na wszelkie przedmioty, których dotykają. Dla tego skrzynie i wiadra ze śmieciami powinny być zawsze szczelnie zamknięte, a wnętrze ich skrapiane codziennie roztworem chlorku wapna.

Dla utrzymania skrzyni w porządku, należy po każdym jej opróżnieniu, podpalić w niej trochę słomy lub papieru, bo dym niszczy zapach i już wylęgnione gąsienice.

Artykuły spożywcze powinny być zawsze przykryte. Mucha nie używa pokarmów stałych, więc chcąc się posilić, zwilża pożywienie, naprzykład cukru, swoją śliną, która je rozpuszcza, poczem posilona odlatuje, pozostawiając oczywiście na potrawie zarazki chorobotwórze, które wyniosła ze zbiorników różnych nieczystości.

Wogóle pilnujmy, aby w ukrytych zakątkach nie było żadnych nieczystości, gdyż muchy gnieżdżą się bardzo chętnie w takich miejscach.

Żelazo w potrawach i napojach. /Dr. med. Herwich, Katowice./

Ustrój nasz zawiera zaledwie 3 gramy żelaza, to jest mniejwięcej tyle ile 3 igły do szycia. A jednak ta nieznaczna stosunkowa ilość żelaza jest organizmowi potrzebna do rozwoju, jak do utrzymania go wogóle przy życiu. Żelazo wchodzi głównie w skład barwika krwi i zbiera tlen z płuc, które roznosi następnie po całym ustroju.

Już stosunkowo nieznaczne ilości żelaza odgrywają tę rolę, bo jedna miljonowa część jednego grama żelaza wystarczy, by w przeciągu jednej godziny dostarczyć komorkom ciała około 100 cm^3 tlenu.

Przy braku żelaza, więc zwykle przy niedokrewności, musimy oczywiście dostarczyć je z zewnątrz. To żelazo znajdujemy w roślinach jak i w mięsnych potrawach. Naprzykład na 100 gramów jabłek mamy 2 miligramy żelaza, w 100 gramach kartofli i grochu 5 miligramów, fasoli 9, w szpinaku nawet 30 miligramów. Jaja zawierają 40 a mięso 17 miligramów. W mleku jest tylko nieznaczna ilość żelaza, bo zaledwie 2 — 3 miligramy w 1 litrze. Sporo natomiast żelaza zawierają wina: czerwone wina 2,5 miligrama, białe 1,5 a wina owocowe do 20 miligramów. Jednak nie trzeba zapomnieć, że wino obok tego dodatnego czynnika posiada o wiele ujemniejsze w postaci bardzo szkodliwego alkoholu, zwłaszcza wino owocowe.

Noworodek czerpi żelazo z łona matki, później jednak się ten zapas powoli wyczerpie i już po 6 miesięcach musimy żelazo podawać z zewnątrz w postaci jarzynek, zwłaszcza zielonych, jak szpinak, galarepy, rabarberu itd. Chorzy anemiczni czynią dobrze, przymując żelazo w większych ilościach, sporzywając krew i wątrobę zwierzęcą, jaja, zielone jarzyny, owoce, pomidory, salatę.

Nowsze badania naukowe okazały jeszcze, że obok żelaza znajdują się jeszcze mniejsze ilości miedzi, a na tem prawdopodobnie polega fakt, że sztuczne podawane żelazo metaliczne w postaci pigułek i tinktury, zapisane zwykle przez lekarza, ani w przybliżeniu tak nie pomagają, jak podawania naturalnego żelaza, to znaczy roślinnego lub zwierzęcego. Znowu widzimy, jak doskonale przyroda się o to starała, aby umożliwić człowiekowi byt na tej ziemi!

Pamiętaj

że wszelkie potrawy trzeba powoli i dokładnie żuć,

że niezdrowo jest, o ile się odrazu za wiele jada lub za wiele pije,

że głębokie oddechanie jest najlepszem ćwiczeniem cielesnem,

że pobyt na wolnem powietrzu jest konieczny,

że płuca nie mogą korzystnie pracować, o ile siedzisz krzywo przy pracy,

żeś powinień raz w tygodniu się kąpać, obojętnie czy w cieplej czy w zimnej wodzie,

że lepiej jest wesołe usposobienie niż smutne, zwłaszcza przy jedzeniu,

że twoje zdrowie jest najcenniejszym skarbem; uczyń więc wszystko, aby je utrzymać!

Silne nerwy.

Jakimż to cudownym utworem jest tkanka nerwowa zupełnie rozwinięta, która się znajduje w centrali nerwów i w mózgu człowieka. Zastanówmy się, co te małe tkanki życiowe dla nas znaczą: za pomocą niektórych z nich słyszymy, innemi widzimy, inne spra-

wiają nam uczucie bólu i rozkoszy, smutku i zadowolenia. Znowu inne nareszcie umożliwiają nam sąd co do ciepłoty lub zimna, co do dotyku i ciężaru danego przedmiotu. Najdelikatniejsze nerwy opracowują problemy myśli i duszy jak najlepsi adwokaci. Zapytajmy się: czy wiadomości o działaniu Wielkiego Mózgu — tego cudownego organu, który się składa z 900 000 000 komórek wysoko rozwiniętych — oraz zrozumienie jego pielęgnacji mają jakieś znaczenie dla nas? Odpowiedź brzmi: Tak! i to nawet w wysokim stopniu! Nikt nie obejdzie się bez nerwów. Każdemu potrzebne są: inteligencja, szybka orjentacja, zdrowy rozsądek, odpowiednia doza cierpliwości i żelazna wola, by móc doprowadzić jakieś przedsięwzięcie do celu. Nie myślemy żeby każdy musiał dokonać rzeczy nadzwyczajnych, nie! bo w tem przyroda postawiła pewne granice. Smutnym jednak jest faktem, że przeważna część ludzi żyje małymi tylko odsetkami swych zdolności rozwojowych. Tak jednak nie musi być, i nie powinno to mieć miejsce. Co w tym kierunku można robić? Najprzód trzeba zacząć od zreformowania swojej własnej osoby, i trzeba rozpocząć życie, od którego siła nerwów zostaje powiększona a nie zniszczona. Tu trzeba wiedzieć, że używanie wszelkich tak modnych trucizn, z czego znowu napoje wyskokowe najbardziej są szkodliwe, niszczą nasze nerwy częściowo lub nawet całkiem. Przypatrzmy się w tym celu trochę bliżej takiej chorej komórce nerwowej, np. komórce człowieka alkoholisty, umarłego na „delirium tremens“. U niego widzimy pod mikroskopem już nie komórkę, która w normalnych warunkach przedstawia regularny wielokąt, lecz postrzępioną gwiazdę. Nie dziw, że człowiek ten miotał się jak opętaniec i czuł się ścigany swojemi halucynacjami i śmiertelnym strachem. Zanim ten człowiek tak nisko upadł, ciało jego opanowały: słabość, lenistwo, niechęć, niezadowolenie, drganie nerwowe, bóle głowy i nerwów, niepewny chód itd. Zniszczenie jego systemu nerwowego postępowało krok za krokiem, aż nareszcie już wszelka pomoc była zapóźna. — Już w całkiem małych ilościach alkohol szkodzi nerwom. To się uwidoczniała wyraźnie po wypiciu 3 — 4 % wina. Dr. Kellog stwierdził, że siła nerwów po wypiciu 63 gramów alkoholu, — tyle ile zawierają 2 butelki piwa, lub 2 kieliszki wódki — została zmniejszona o połowę; badanie to można łatwo przeprowadzić instrumentem psycho-fizykalnym.

Po tych i tym podobnych doświadczeniach, co do wpływu alkoholu na siły umysłowe, byłoby głupotą największą, dalsze używanie takich trucizn dla nerwów. Chociaż z wszystkich trucizn alkohol jest najbardziej rozpowszechniony, to jednak nie jest on jedyną z nich, ale w każdym razie tą trucizną, od której trzeba nam się nasamprzód i jaknajprędzej uwolnić. Dodamy do tego jeszcze zdrowe pożywienie i obfite owoce i jarzyny, kilka kąpieli świetlnych i słonecznych, świeże powietrze, dobrą wodę do picia, zimne kąpiele, hygieniczny strój i odpowiednią regulację czasu pracy i spoczynku, to w krótkim już czasie skutkiem tego będzie życie zdrowsze i silniejsze. Niespodziewana siła i chęć do pracy dają nową radość życiową i zrobią nam życie rozkosznem!

Co jadamy w lipcu? / Dr. med. Herwich, Katowice /

śniadanie: 1. truskawki, świeże mleko, sucharki.
2. agrest, zsiadłe mleko, chleb żytni.
3. porzeczki (świętojanki), kleik z mąki owsianej, chleb razowy.
4. kawa słodowa, chleb Grahama, masło, miód.
5. maliny duszone w mleku, płatki owsiane.
6. jeżyny duszone w maślance, chleb komiśniakowy.
7. czarne jagody z cukrem, bułki, masło lub dobra margaryna.

obiad: 1. zupa jarzynowa, czarne jagody, omlet z jaj.
2. grzyby w śmietanie, ryż, sałata głowiasta.
3. galarepa, kartofle, ciastko porzeczkowe.
4. groch zielony, kartofle, poziomki w śmietanie słodkiej.
5. makaroni, masło przysmażone, biały ser z wiśniami.
6. zupa owocowa zimna, budyń z szpinaku, nowe kartofle.

potr. mięsne: gulasz cielęcy, szparagi, kartofle, sałata zielona, owoce. pieczeń z siekanego mięsa, zielony groch, omlet kartoflanny, lody.

kolacja: 1. sałata kartoflanna z majonezą, rzodkiewki.
2. zupa z płatków owsianych, jagody, chleb razowy.
3. sałata ogórkowa, duszone kartofle z maślanką.
4. ser owczy z ziołami, chleb komiśniakowy, masło
5. biały ser, chleb biały, pomidory.
6. jajecznica z cebulą, chleb żytni, herbata z liści truskawek.
7. omlet z owocami, bułeczki opiekane.

Sposób przyrządzania budynu z szpinaku:

Posieka się na drobno surowy lub gotowany szpinak w ilości 1½ funta, zwilży 6 starych bulek w wodzie, wyciśnie dobrze, smaży w maśle z cebulą i pietruszką, dodaje jeszcze 3 żółtka z jaj i zamiesza wszystko starannie, i na końcu dodaje się jeszcze śnieg z pozostałego białka. Całość potem włoży się do formy, którą się poprzednio wysmaruje jakimś tłuszczem i pozostawi formę w naczyniu z gotującą wodą przez 1 godzinę.

Masaż. / Dr. med. Herwich, Katowice /

Słowo „masaż“ oznacza specjalny sposób pielęgnacji, lub kuracji danej części ciała, polegający na wcieraniu uciskaniu, tarciu lub uderzaniu.

Wcieranie jest to najdelikatniejsza forma masażu, polegająca na łagodych ruchach, wykonywanych płaską dłonią. Działanie tej formy masażu jest powierzchowne. Przy jego zastosowaniu regulujemy podskórny obieg krwi, otwieramy pory, ułatwiając tem oddychanie powierzchnią skóry, i wzmacniamy podskórny system nerwowy.

Uciskanie polega na ugniataniu odnośnych miejsc nasadą dłoni, lub palcami, przyczym masowane miejsce należy chwycić między duży palec a pozostałe.

Powyższa metoda nadaje się doskonale, aby wzmocnić osłabłe muskuły, rozpuścić zbyteczny tłuszcz, nagromadzony pod skórą i pomaga organizmowi do wessania szkodliwych substancji, nagromadzonych w organizmie.

Trzecim rodzajem masażu jest **tarcie** ruchem okrężnym. Przy jego zastosowaniu rozcieramy wskazane miejsce czubkami palców, wkładając w to mniejszą lub większą ilość energji, zależnie od potrzeby.

Dzięki temu, tak jak przy stosowaniu uciskania pomagamy do szybszego wessania szkodliwych składników, zgrupowanych w określonem miejscu.

Metoda masażu zwanego Thure-Brandt polega na stosowaniu powyższych wskazówek w wypadkach zastarzałych chorób kobiecych, jak zmiana położenia wewnętrznych organów i szkodliwych przerostach, jednak należy się zawsze przedtem poradzić doświadczonego lekarza, gdyż od napozór drobnych różnic zależy skuteczność kuracji. Jeśli masowanie — tarcie jest odpowiednio wykonane, możemy osiągnąć zdumiejająco dodatnie wyniki kuracji.

Masaż przy zastosowaniu uderzeń dokonywujemy kantem dłoni, całą dłonią, lecz z nieco zgiętymi palcami, lub za pomocą pałeczki. Metoda ta jest nieco bolesna, lecz dzięki uderzeniom, wywołując skurcze mięśni, przyspiesza wessanie zbytecznych pozostałości w tkankach.

Masaż elektryczny, dzięki przypuszczaniu prądu przez mięśnie, wywołuje delikatne ich wstrzęsy i wibracje, co pomaga skutecznie w wypadkach uszkodzenia nerwów lub paralizu.

Wszystkie cztery rodzaje masażu, jakie wymieniliśmy w powyższym artykule pozwalają nam w rozmaitych wypadkach stosować różnorodne zabiegi, począwszy od gwałtownych uderzeń, a skończywszy na najdelikatniejszych chwytach.

Ścisłe zastosowanie rodzaju masażu do przyczyn choroby jest nieodzownem założeniem do osiągnięcia celu.

Na ogoł biorąc można się orjentować zasadą, iż im silniejszy jest rozwój mięśni, i im lepsze odżywianie danego człowieka, tem można stosować energiczniejszy rodzaj masażu. We wypadku, jeśli organizm nie jest zbyt silny, należy stosować łagodniejsze rodzaje masażu, gdyż zbyt gwałtowne mogą nie pomóc, ale zaszkodzić.

Przy wszystkich rodzajach masażu trzeba wykonywać ruchy pionowe, równoległe z naturalnym kierunkiem obiegu krwi, czyli innemi słowami.: ten ze sposobów masowania będzie najskuteczniejszy, który możliwie najdokładniej imituje naturalne ruchy poszczególnych części organizmu, potęgując przez to ich przyrodzone działanie.

Place sportowe czy mieszkania?

O tem, że sport jest jednym z najważniejszych czynników fizycznego rozwoju młodzieży nie potrzebujemy pisać, bo to jest jasne i zrozumiałe Zachodzi tylko pytanie, które podnoszą coraz silniej higjeniści, czy niema przesady w sprawach sportowych i to tak z punktu widzenia zdrowia, jak i ekonomicznego. Przesada w sporcie — podnoszą higjeniści — wpływa ujemnie na rozwój fizyczny, ale i nie mniej także na rozwój duchowy jednostki.

To jedna ujemna strona medalu, a druga to ta, że w dzisiejszym, tak ciężko przez każdego odczuwanym kryzysie gospodarczym, państwo i samorząd nieproporcjonalne dużo wydatkują na sport, na budowę placów sportowych, na urządzenia sportowe itd. Wystarczyłoby zupełnie aby w tych ciężkich czasach sport uprawiano na wolnem powietrzu w lasach, górach, na łąkach, na morzu, bez kosztownych urządzeń i imprez sportowych. Pieniądze zaś, które na ten cel idą, winne być zużyte na budowę domów. Stokroć bowiem większe szkody dla zdrowia fizycznego i moralnego powoduje brak odpowiedaich mieszkań, aniżeli korzyści z ćwiczeń na placach sportowych!

We wielkich miastach z chorych na płuca (gruźlica) 83 % ma własne łóżko, a zaledwie 29 % własny pokój.

A więc każdy wolny grosz dzisiaj zamiast na luksusowe place sportowe, niech idzie na budowę domów, a wyjdzie to na korzyść całego społeczeństwa i dla samego sportu.

Kąpiele słoneczne.

Już w poprzednim zeszycie wspomniałem, że dla wzmocnienia naszej skóry specjalnie się nadają kąpiele słoneczne, już nie tylko przez ożywienie organizmu zapomocą promieni pozafjołkowych, lecz także przez to, że kąpanie się w słońcu połączone jest z przebywaniem na wolnem powietrzu. Nauka udowodniła, że kąpiel słoneczna nietylko zapobiega i leczy zmiękczenie kości u dzieci t. zw. „angielską chorobę“ czyli krzywica, lecz słońce potrafi ludzi wzmoznić tak dalece, że stają się odpornymi na najrozmaitsze choroby. Tak np. rozszerzałaby się gruźlica wszyskich organów, zwłaszcza gruźlica płucna, daleko mniej, gdyby matki stosowały u swych dzieci tak prostą i tanią metodę wzmacniająco-leczniczą. Bladzi, anemiczni ludzie dostają pod wpływem promieni słonecznych szybko świeży i zdrowy wygląd; siły rosną, apetyt i sen widocznie się poprawia. Ponieważ teraz właśnie nadchodzi sezon kąpieli słonecznych, chciałbym udzielić kilka wskazówek, jak trzeba stosować kąpiele, aby to było z korzyścią a nie ze szkodą dla używającego je, gdyż niestety zbyt często się czyta w gazetach, że ludzie umierają na udar słoneczny

1. Używaj kąpieli słoneczych regularnie i przez czas dłuższy
2. Zaczynaj, o ile rozpoczynasz kąpiele przy njawyższym stanu słońca (o godzinie 12-tej w południe) narazie z 10 — 15 minutami i dodawaj codzień 3—5 minut. W innej porze dnia może być czas odpowiednio przedłużony o kilka minut.

3. Opalaj ciało równomiernie z wszystkich stron, przyczem poleca się przykrycie czaszki chusteczką białą, by uniknąć udaru słonecznego prawie zawsze powodującego śmierć.

4. Nie wystawiaj skóry nigdy tak długo na działanie promieni słonecznych, aż się zacznie skóra czerwienić, co jest znakiem jej reakcji, bo skóra schodzi po poprzedzających wielkich bólach w całych płatach i młoda skóra przeważnie jeszcze bardziej jest wrażliwsza niż pierwsza. Skoro jednakże już nastąpiło czerwienienie się, nacieraj skórę czemprędzej byłejakim tłuszczem, który jest pod ręką, więc masłem, smalcem, oliwą stołową itd., jednak najlepiej wazeliną lub lanoliną.

5. Miejsce kąpieli słonecznej powinno być o ile możności odsłonięte przed wiatrem.

6. O ile się bierze kąpiel słoneczną w pokoju, to oczywiście tylko przy otwartem oknie, gdyż zwykłe szkło okienne przepuszcza coprawda promienia cieplne, lecz tylko ułamki promieni pozafjołkowych, tak skutecznych.

7. O ile dzieci są jeszcze we wózku, to trzeba go tak ustawić' żeby światło nie padało prosto do oczu, lecz tak, żeby słońce świeciło z boku lub z tyłu; także tu trzeba zmienić położenie, żeby na dziecko padały promienie z wszystkich stron.

Od wydawnictwa.

W tych dniach wypłaciło wydawnictwo „Dobro Ludu“ koszta leczenia z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom p. Ignacemu Dolikowi, kołodziejowi w Sosnowcu, ul. 1-go maja 24. p. Janowi Szymie, kupcowi w Bielszowicach, ul. Główna 62.

Wesoły kącik

— *„Słyszałem, że w przeciągu tygodnia zarobiłeś w Warszawie tysiąc złotych“*

— *„Jest coś nie coś w tem prawdy, ale nie ze wszystkiem — po pierwsze to było w Krakowie, nie w Warszawie — po drugie w przeciągu miesiącą nie tygodnia — po trzecie nie tysiąc złotych lecz czterysta — po czwarte nie zarobiłem, lecz straciłem.“*

*

Lekarz do kolegi: „Raz tylko pomyliłem sie w diagnozie.“
Kolega: „Kiedyż to było?“
Lekarz: „Gdy wyleczyłem miljonera już po dwuch wizytach!“

*

Lekarz: „Przedewszystkiem musi pan jeść dużo owoców, ale z łupinami; jakie owoce lubi pan?“
Pacjent: „Orzechy kokosowe.“

* * *

Nr. 3 Juli 1931 Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesundung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie rejestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV. R. H. A. 2675/do 1.
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Verantwortlich für den Inseratenteil: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 9 I.

Dobro Ludu
(Volkswohl)
Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Juljan Herwich, Katowice, 3. maja 40.

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etg., Tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802 — Bezugspreise: Ausgabe „A“ vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B“ 5,— zł. monatlich.

Nr. 3. Katowice / Juli 1931 Jahrg. 1

Unsere einheimischen Heilpflanzen.

/ Dr. med. Herwich, Katowice. /

Wermut.

(Fortsetzung)

Der Wermut, auch Beifuß genannt (Artemisia vulgaris) ist eine seit Jahrtausenden bekannte Heilpflanze, aus vielen grauen kleinen Blütenköpfen bestehend und in unseren Gegenden überall vorkommend. Der wirksame Bestandteil ist ein Oel, das Absintin. Man verwendet davon sowohl die frische wie die getrocknete Pflanze, und zwar kocht man sie sowohl in Wein wie in Wasser. Wermutwein und Wermuttropfen sind noch viel einfacher immer käuflich zu erreichen. Wermut hilft vor allem bei allen Magen-Darmstörungen, also schlechter Verdauung, Appetitmangel, Bauchgrimmen. Sodann in Mengen von 1 Teelöffel Wermutstropfen zweistündlich wendet man ihn mit Erfolg an bei Bleichsucht, Gallenleiden mit Gelbsucht, Wassersucht, als Klistier bei Würmern der Kinder. Leuten, die beruflich mit Bleiweiß zu tun haben, soll Wermut als vorzüglicher Schutz gegen Bleivergiftung dienen. Im Gegensatz zur Pflanze dient die getrocknete und dann zerriebene Wurzel als vorzügliches Mittel gegen Fallsucht (Epilepsie), Hysterie und anderen Nervenleiden; man nimmt in der Regel 1 — 2 Teelöffel des Wurzelpulvers am Tage. Man sammelt am besten die Wurzel des Wermuts entweder im Herbst nach dem Absterben des Krautes, oder im Frühling, bevor das Kraut sprießt.

Eine Abkochung des Wermutkrautes wirkt als belebendes Fußbad bei krankhaftem Fußschweiß, wie überhaupt diese Abkochungen ein gutes Hautpflegemittel darstellen. Zum Schluß will ich noch erwähnen, daß aus Wermut ein bei uns verbotener Branntwein, der Absint, produziert wird.

Schwarzwurz.

Schwarzwurz, auch Beinwell, Beinwurz genannt (Symphytum officinale) steht, wie schon der Name besagt, zum Knochensystem in Beziehung (die alten Volksnamen der Pflanzen bezeichnen fast regelmäßig ihren Wirkungskreis, da die Namen keine zufälligen waren, sondern von wahren Kräuterkundigen auf Grund ihrer Eigenschaften verliehen wurden).

Er ist an Gräben und auf feuchten Wiesen zu finden, sonst überall käuflich. Aehnlich wie bei dem im vorigen Heft bezeichneten Arnika, bildet auch hier die wäßrige Abkochung der Wurzel, bezw. das mit Tinktur von Schwarzwurz angesetzte Wasser als Heilmittel zum Verbande bei Knochenbrüchen, Verrenkungen, Verstauchungen, ebenso gut innerlich verwendet. Bei Bruch (Hernien) bringt ein heißer Breiumschlag aus der zerstoßenen Wurzel günstige Erleichterung. Innerlich wird Schwarzwurz mit Erfolg bei Bluthusten und Keuchhusten angewendet, auch bei blutigem Durchfall und Bluturin hat es sich bewährt. Die Tagesmenge soll jedoch niemals mehr wie 5 Gramm der Wurzel betragen. Die Wurzel lößt sich beim Kochen zu fast ¾ Teilen auf.

Nelkenwurz.

Nelkenwurz, (Geum Urbanum) auch Benediktkraut Nagelkraut, Allerweltsheil genannt, eine überall vorkommende wilde wie gezüchtete Blume. Wie wenig weiß man von den wunderbaren Wirkungen dieser Pflanze? Der wirksamste Bestandteil ist ein stark riechendes Nelkenöl. Der weingeistige Auszug aus der Wurzel wurde schon immer auf dem Lande gegen Durchfall und Erbrechen angewandt, zumal bei chronischem Magenkatarrh der alten Leute, bei chronischem Luftröhrenkatarrh und Darmkatarrh. Im Zusammenhang mit der letzten Wirkung hat es sich ganz besonders bei Typhus und bei Malaria (Wechselfieber) auf das glänzendste bewährt, wie dies neuerdings Universitätsprofessor Schulz in Greifswald feststellen konnte. Ebenso günstig lauten die Erfahrungen bei Scrofulose, englischer Krankheit (Rachitis), Erschöpfungszuständen nach Fieber. Ebenso wird empfohlen Nelkenwurz anzuwenden bei Zahnweh, Kopfschmerz, Herzbeklemmung, ferner bei Schwermut. Nach den neuesten Untersuchungen enthält die Wurzel Radium, und darauf beruht wahrscheinlich die allseitige Heilwirkung des Nelkenwurzes. Die Tagesgabe beträgt 20 Gramm der Wurzel, wobei zu bemerken ist, daß die wäßrige Abkochung etwas weniger wirksam ist wie der weingeistige Auszug, da anscheinend wichtige ätherische Bestandteile durch das Kochen sich in die Luft verflüchtigen.

Birke.

Die Blätter der Birke (Betula alba) liefern einen vorzüglichen Tee gegen Krankheiten, die aus einem Ueberschuß von Harnsäure im Blute herstammen, also bei Gicht, schmerzhaften Gelenkanschwellungen, Rheumatismus, Nierenleiden (ohne Entzündungen) und Wassersucht, wobei die Urinabsonderung oft eine sehr beträchtliche ist; deshalb wirkt Birke auch günstig bei Erkrankungen der Harnblase und Nierensteinkolik. Man trinkt von den Blättern täglich einen Aufguß von 20 — 30 Gramm, jedoch muß er durch viele Wochen gebraucht werden. Die zerstoßene Wurzel der jungen Birke sowie die Abkochung davon wird bei Hautausschlägen aller Art sowohl innerlich wie äußerlich angewendet. Der Saft, der im Frühjahr sprießenden Bäume ist ein bekanntes und bewährtes Mittel bei Erkrankungen der Haare, also Haarausfall, Brechen der Haare und Kopfschuppen. (Fortsetzung folgt).

[redacted]

„Dobro Ludu“ (Volkswohl)

[redacted] garantiert **Wohlstand.**

Viele Zeitungen und Bücher über Volksheilkunde sind bekannt dadurch, daß sie zwar ohne Zweifel sehr gute und wertvolle Anweisung geben, aber meistens in einem allzugelehrten Stile gehalten sind, sodaß die Aufsätze von nicht studierten Laien wenig oder gar nicht verstanden werden. Mit der Herausgabe des **„Dobro Ludu“ (Volkswohl)** trachten wir danach, eine Monatsschrift zu ver fassen, die von **Jedermann verstanden wird.** Aus der Zeitung soll jeder Abonnent verschiedene volkstümliche Weisen kennen lernen, wie man vielen Krankheiten vorbeugen kann.

Grundzüge der Gesundheit — Hausapotheke — Fleischlose Küche — Die Frau als Arzt — Homöopathie — Bäder u. s. w. u. s. w. werden Themen sein, die im volkstümlichen Stile behandelt werden sollen im **„Dobro Ludu“.** Dieser Umstand wird sich am Gesundheitszustande des **eifrigen Lesers vorteilhaft** auswirken. Die Angst vor hohen Kosten einer Operation, vor Krankenhaus, vor langer Bettlägerigkeit werden verschwinden.

Die Abonnenten des »DOBRO LUDU« werden sich eines gesunden Wohlseins erfreuen, und der Name der Monatsschrift wird gerechtfertigt sein, nämlich

„DOBRO LUDU gleich VOLKSWOHL“

Die Zeitschrift „Dobro Ludu“ wird in zwei Ausgaben geteilt: die Ausgabe A, die nur quartalsweise zum Preise von 2,— zł oder einzeln zum Preise von 0,80 zł bezogen werden kann, und eine Ausgabe B, die nur monatlich bezogen werden kann und mit einem Anrecht auf Beihilfe verbunden ist, zu deren Erlangung

folgende Formalitäten

zu erledigen sind:

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag
3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Upoważnienie zwrotu kosztów leczenia)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.
6. **Diejenigen Abonnenten, die nach 12-monatlichem regelmäßigen Bezahlen der Monatsquittungen niemals die Hilfe des Verlages in Anspruch genommen haben, erhalten Gesundheits-Prämien.**

Um Anspruch auf Beihilfe erheben zu können, muß man Abonnent sein

mindestens a) 3 Monate bei inneren Krankheiten,
b) 6 „ „ einfacher Zahnbehandlung,
c) 24 „ „ Einsetzen von künstlichen Zähnen,
d Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger

e) 6 Monate bei Krankenhausbehandlung,
f) 8 „ „ Frauenkrankheiten und Geburtshilfe,
g) 12 „ „ Geschlechtsleiden
h) 12 „ „ Sterbefällen,
i) Bei Unglücksfällen und daraus entstehenden Krankheiten fällt die Wartezeit weg.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł.

ein Aufschlag von 1,50 zl. bei Männern im 55. — 60. Lebensjahr
„ „ „ 2,50 „ „ „ „ 61. — 65. „
„ „ „ 2,50 „ „ Frauen „ 55. — 60. „
„ „ „ 3,— „ „ „ „ 61. — 65. „
„ „ „ 0,50 „ „ „ unterm 55. Lebensjahr.

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie zwrotu kosztów leczenia) betragen 2,50 złoty.

Es werden Beihilfen in folgender Höhe gezahlt:

1.	Arzneien nach Rezept von der Rechnung . .	bis	100 %
2.	Bruchbänder, Brillen, usw. v. d. Rechnung . .	bis	80 %
3.	Konsultationen und Visiten laut Tarif . . .	bis	80 %
4.	Geburten: nach 8-monatlichem Abonnement	bis	50,— zł
	„ 12 „ „	bis	60,— „
	„ 24 „ „	bis	75,— „
	„ 36 „ „	bis	100,— „
5.	Bei Sterbefällen des Abonnenten:		
	nach 12-monatlichem Abonnement .	bis	200,— „
	„ 36 „ „ .	bis	300,— „
	„ 60 „ „ .	bis	400,— „
	Abonnenten, die bei Bestellung bereits vollendete 60 Jahre haben, erhalten diese Sterbegelder nicht.		
6.	Zahnbehandlung von der Rechnung . . .	bis	80 %
	Künstliche Zähne und Ersatz i. Jahre höchstens	bis	75,— zł
7.	Krankenhausbehandl u. Verpflegung pro Tag	bis	7,50 „
8.	Operationskosten lt. Tarif von der Rechnung	bis	600,— „
9.	Kleine Heilmittel, wie Massagen, Elektrisieren, Bestrahlungen usw. im Einzelfalle	bis	50,— „
	im ganzen Jahre . .	bis	75,— „

Der Gesundheitswert der Gemüsespeisen.

In vielen Ländern werden Gemüsesuppen täglich mit großem Appetit genossen. Der Russe und der Bewohner des Ostens unserer Republik genießen jeden Tag ihren „Barszcz", eine Kohlsuppe, in die nur selten

etwas Fleisch hineingetan wird. Der Italiener hat auf seinem täglichen Speisezettel seine „Minestra“, eine Suppe aus verschiedensten fein geschnittenen Gemüsearten, der Grütze, Mehl oder Makaroni zugesetzt wird.

Die Gemüsespeisen sind namentlich durch ihren Reichtum an Nährsalzen sehr gesund und nahrhaft, was in neuerer Zeit der bekannte dänische Physiologe Hindhede durch zahlreiche Ernährungsversuche bewiesen hat Die Blattgemüse enthalten vor allem viel Kalk, und zwar 8 mal soviel wie Rindfleisch. Daher sind sie bei der Ernährung der Kinder sehr wichtig für die Bildung gesunder Zähne und kräftiger Knochen und zur Verhütung und Heilung von englischer Krankheit (Rachitis). Hinreichende Kalkzufuhr vermehrt aber auch in allen Organen der Erwachsenen die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft ganz bedeutend Dazu kommt in den Gemüsen noch der hohe Gehalt an Vitaminen, den eigentlichen „lebenspendenden“ Stoffen; wenn die mit Mehl sämig gemachten Tunken (Saucen) im Kräutergeschmack recht oft wechseln, dann regen sie den Appetit an und sind sehr bekömmlich (Petersilientunke, Schnittlauch-, Sellerie-, Zwiebeltunke usw.)

Das Fleisch kann bei der Zubereitung der sehr wohlschmeckenden Gemüsekarbonaden, Gemüsepudding, Gemüsefrikassee ganz weggelassen werden. Die Mischung muß mit Ueberlegung und Geschmack ausgeführt werden, nur immer wieder Abwechslung in den Zutaten! Es gibt Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Spinat, Oberrüben, Kohlrüben, grüne Erbsen, Sellerie, Tomaten usw. und jedesmal kann zur Abwechslung eine andere Art etwas hervorschmecken. Die Gemüse und Kräuter müssen stets fein geschnitten (gehackt) werden. und gut zugedeckt kochen, damit die aromatischen Geschmackstoffe wohl ausgezogen werden, aber sich nicht verflüchtigen können. Niemals darf man die besonders nahrhafte Brühe, das Kochwasser, weggießen, sondern sie soll zu Suppen verwendet werden. Eine Tasse Gemüsesuppe mit Brot morgens oder abends ist namentlich für Kinder einer Tasse Kaffee weit vorzuziehen.

Bei der Zubereitung der Gemüsesuppen soll man nicht verschwenderisch mit den größeren Blättern und Rippen umgehen oder sie gar wegwerfen, wie es oft bei Oberrüben, Blumenkohl, Spinat geschieht, sondern man möge sie ganz fein schneiden oder hobeln, und nach dem Kochen durch ein Sieb treiben, in welchem dann die groben unverdaulichen Zelluloseteile zurückbleiben So kann man das teure Gemüse in schätzenswerter Weise strecken. Zur besseren Verdauung ist eine Fettzugabe vorteilhaft.

Mit viel Abwechslung in den Zutaten und im Würzen werden die Gemüsespeisen stets gern gegessen, und man wird sich bald an diese nahrhaften Speisen gewöhnen. Auch der Geschmack ist im hohen Grade eine Gewohnheitssache. „Mutters Essen schmeckt immer noch am besten“, selbst dem erwachsenen, in besseren Verhältnissen lebenden Sohne! Daher ist die Pflicht einer jeden Mutter, ihre Kinder an solche einfache, nahrhafte Kost zu gewöhnen, denn jung gewohnt, alt getan!

Der Einfluss der Witterung auf unseren Organismus.

Wie oft hören wir wohl, daß verschiedene Leute besonders empfindlich sind auf Veränderungen des Wetters. Sie spüren das Beben der Erde selbst auf große Entfernungen hin, sie werden hochgradig aufgeregt

bei den von Bergen herabströmenden Föhnwinden, sie zeigen vor Gewittern eine an Verzweiflung grenzende Unruhe.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben nun ergeben, daß an derartiger Empfindlichkeit Menschen von einer bestimmten Körperkonstitution leiden, meistens solche mit veralteten inneren Krankheiten, sodaß mitunter sogar diese Ueberempfindlichkeit zur Feststellung einer verborgenen Krankheit führt. Eine neuere Wissenschaft, die Klimatologie, hat nun ganz genaue Beobachtungen angestellt, inwiefern verschiedene Witterung auf verschiedene Menschen einwirken kann, und was für Einfluß der Wechsel der Witterung besitzt, sowohl in körperlicher wie in geistiger Beziehung.

Als „Schönes“ Wetter bezeichnet man in jeder Jahreszeit ein solches, das bei empfindlichen Menschen keine Gleichgewichtsschwankung hervorruft. Jede Witterungsveränderung ruft dagegen bei solchen Leuten Verminderung des Wohlbefindens hervor, wo andere Menschen garnichts empfinden. Die bekannten erhebenden Gefühle im Frühling, die depriemierenden Gefühle im Herbst, gehören zu den ständigen Erscheinungen solcher Kranken, die sich alljährlich wiederholen.

Rheumatiker wieder spüren heftige Schmerzen vor dem Eintreffen von Niederschlägen. Herzleidende sterben infolge plötzlicher Erschlaffung des Herzmuskels bei Erniedrigung des Luftdruckes; man hat beobachtet, daß Schlaganfälle häufiger vorkommen bei niedrigem als bei hohem Luftdruck.

Nervöse Menschen zeigen eine ganz auffällige Abhängigkeit von der Jahreszeit, zumal im Frühling ist ihre Reizbarkeit und Ueberempfindlichkeit am unerträglichsten; bei Umschlag des Wetters klagen sie über innere Unruhe, Müdigkeit und Traurigkeit, sowie jedoch das Gewitter vorübergegangen ist, erlangen sie wieder eine normale Lebenslust. Bei längerem Regen klagen nervöse Menschen über Schmerzen und Druck im Kopfe. Reizbarkeit, bis zur Streitsucht sich steigernd; ebenso hat man bei solchen Personen Bewußtseinstrübungen und Gedächtnisschwäche beobachten können unter dem Einfluß der atmosphärischen Veränderungen.

Noch größere Bedeutung und Einfluß auf alle Menschen hat das Klima, also die durchschnittliche Wärme, Feuchtigkeit, Windrichtung, Luftdruck. Man nimmt allgemein an, daß das Landklima anregt, daß Seeklima beruhigt. Schwankungen und Fehlen des seelischen Gleichgewichts der Festlandbewohner erklärt sich durch die starken Temperaturveränderungen auf dem Lande. Es ist auch zu bemerken, daß die Kraft und die Entwicklung unserer Muskeln im Frühjahr sich am Meer erhöhen, während im man Sommer in den Bergen eine Anregung bemerkt hat, ich erinnere nur an den bekannten „Alpenrausch“. Die Festlandsbewohner reagieren schneller auf den beruhigenden Einfluß des Seeklimas, als die Meeresküstenbewohner auf den erregenden Einfluß des Bergklimas.

Kampf den Fliegen!

In den jetzigen heißen Sommermonaten ist es an der Zeit, unsere Wohnstätten vor den Fliegen zu schützen Wenn wir bedenken, daß die Nachkommenschaft einer einzigen Fliege im Verlaufe eines Sommers 18

Millionen betragen kann, dann kommt uns wohl erst die Wichtigkeit der Abwehrmaßnahmen so recht zum vollen Bewußtsein.

Die Fliege legt bereits 3 Wochen nach ihrem eigenen Ausschlüpfen die Eier, 12 Stunden später kriecht bereits die wurmartige Larve aus, die sich schnell in die Puppe verwandelt, aus welcher dann die fertige Fliege hervorgeht. Ein einfaches Abwehrmittel ist das Aufhängen von frischen Brennesselbüscheln in den Fenstern von Küchen, Speisezimmern und Vorratskammern, da die Fliege die Nesseln meidet.

Weiter halte man die Fenster in peinlichster Sauberkeit; da die Fliegen Parafin nicht vertragen, werfe man ein Stück Parafin in heißes Wasser und reibe mittels eines Wildlederlappens die Scheiben ein, mit einem zweiten sauberen, trockenen Lederlappen putze man blank.

Die überall käuflichen Leimfliegenfänger sind vorzüglich, doch muß man darauf achten, daß sie nicht eintrocknen, sonst müssen sie verbrannt werden. Die arsenikhaltigen Pappdeckelteller sind wegen ihrer Vergiftungsgefahr weniger empfehlenswert (Vorsicht in Kinderzimmern), zumal sie dauernd mit Wasser angefeuchtet sein müssen, wenn sie die Fliegen töten sollen.

Fliegen setzen sich gern auf Gemüllhaufen fest, von wo sie dann allen Schmutz und damit verbundene Krankheitserreger auf diejenigen Gegenstände übertragen, auf welche sie später fliegen. Darum möge man immer darauf achten, daß die Abfälle in gut geschlossenen Gemüllgruben bezw. Gemülleimern sich befinden, und nach Entleerung der Behälter soll man sie immer mit dem billigen Chlorkalk desinfizieren. Empfohlen wird auch das Verbrennen von Stroh oder Papier, da der Rauch den fauligen Geruch und eventuell ausgekrochene Larven vernichtet.

Lebensmittel müssen immer bedeckt bezw in geschlossenen Behältern aufbewahrt werden, denn die Fliege kann sich von trockenen Lebensmitteln nicht ernähren, sondern sie muß zum Beispiel, um Zucker zu gebrauchen, diesen erst mit ihrem Speichel feucht machen, und trinkt dann diese Zuckerlösung Beim Wegfliegen von der Nahrung hinterläßt sie natürlich den Schmutz und die Krankheitserreger, die sie von anderwärts mitgeschleppt hat.

Ueberhaupt soll unbedingte Sauberkeit in allen Winkeln der Wohnung dafür sorgen, daß den Fliegen keine Gelegenheit gegeben wird, sich festzusetzen, denn die Eiablage erfolgt meistens nur in Unreinlichkeiten!

Der Gehalt an Eisen in unseren Speisen und Getränken.

(Dr. med. Herwich, Katowice)

Der menschliche Körper enthält eine Gesamtmenge von 3 Gramm Eisen, was ungefähr dem Gewicht von 3 Nähnadeln entspricht Diese scheinbar so geringe Menge ist jedoch unserem Organismus nicht nur notwendig zum Aufbau, sondern auch zur Lebenserhaltung Das Eisen ist nämlich der hauptsächlichste Bestandteil unseres Blutfarbstoffes und bindet den Sauerstoff aus den Lungen, welcher mit dem Blut dann im ganzen Körper verteilt wird. Diese verhältnismäßig winzigen Mengen spielen eine ausschlaggebende Rolle, denn der millionste Teil eines Gramms

unseres Körpereisens genügt, um im Verlauf einer Stunde unseren Gewebszellen 100 ccm Sauerstoff zuzuführen.

Fehlt also unserem Körper Eisen, wie es zum Beispiel bei Blutarmen der Fall ist, so müssen wir dem Körper solches zuführen Eisen finden wir in der pflanzlichen wie fleischlichen Nahrung. So enthalten beispielsweise 100 Gramm Aepfel 2 Milligramm Eisen, 100 Gramm Kartoffel oder Erbsen enthalten dessen 5 Milligramm, weiße Bohnen 9 Milligramm und Spinat sogar 30 Milligramm; Eier enthalten 40, Fleisch 17 Milligr. Die Milch enthält nur wenig Eisen, nämlich 2—3 Milligr in 1 Liter Dagegen enthalten Weine einen verhältnismäßig hohen Eisengehalt: Rotwein 2,5 Milligr, Weißwein 1,5 und Obstwein sogar 20 Milligr; jedoch ist bei letzterer Tatsache beileibe nicht zu vergessen, daß neben dem nützlichen Gehalt an Eisen der weit schädlichere Gehalt an Alkohol, zumal bei den Obstweinen, besteht.

Das Neugeborene empfängt seinen Eisengehalt mit dem mütterlichen Blute, später erschöpft sich der Vorrat sehr rasch, so daß wir schon nach 6 Monaten Eisen von Außen zuführen müssen und zwar in Form von grünem Gemüse, also Spinat, Oberrüben, Rhabarber usw. Blutarme tun also gut daran, wenn sie Eisen in größeren Mengen sich einverleiben in Gestalt von tierischem Blut (Blutsuppe, Blutwurst) Leber, (gleichgültig von welchem Tiere) Eiern, Grüngemüse, Obst, Tomaten, Salaten usw.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, daß in unseren Speisen unmittelbar mit dem Eisen noch kleinere Mengen Kupfer verbunden sind, und auf dieser Tatsache mag es woh beruhen, daß dem menschlichen Körper zugeführtes metallisches Eisen, wie es in der Regel die Aerzte in Gestalt von Pillen und Tinkturen verschreiben, auch nicht annähernd den Nutzen bringt, wie die Zuführung von natürlichem Eisen, sei es nun pflanzlichem, sei es nun tierischem Eisen. Wir ersehen daraus wieder einmal, daß die Natur allgültig für die Erhaltung des Menschen vorgesorgt hat.

Vergiss nicht

alle Speisen gründlich zu kauen,

daß zu viel Essen oder zu viel Trinken auf einmal ungesund ist,

daß tiefes Atmen eine der wohltuendsten Leibesübungen ist,

daß der Aufenthalt im Freien notwendig ist,

daß die Lungen an ihrer Arbeit gehindert werden, wenn du eine schlechte Haltung beim Sitzen einnimmst,

daß du wenigstens einmal in der Woche badest, ganz gleich ob im kalten oder im warmen Wasser,

daß du in heiterer Stimmung sein mußt, besonders bei den Mahlzeiten,

daß deine Gesundheit ein wertvolles Gut ist und du darum alles tun mußt, um sie dir zu erhalten

Nervenkraft.

Welch ein wunderbares Ding ist doch die vollkommen entwickelte Nervenzelle, wie wir sie im Nervenzentrum und Großhirn des Menschen finden; man denke einmal darüber nach, was diese kleinen Lebenszellen für uns bedeuten: mit einigen von ihnen sehen wir, mit anderen hören

wir, mit wieder anderen empfinden wir Schmerz und Freude, Sorge und Wohlbehagen. Noch andere Hitze und Kälte, die Berührung und die Schwere eines Gegenstandes zum Bewußtsein. Die feinsten Nerven arbeiten wie die besten Advokaten mit den Problemen der Gedanken und der Seele.

Hat die Kenntnis über die Tätigkeit des Großhirns — dieses wunderbaren Organs, aufgebaut von 900 000 000 hochentwickelten Zellen — und das Verständnis für seine Pflege irgendwelche Bedeutung für uns? Ja! Und zwar im hohen Grade! Niemand kann der Nervenkraft entbehren. Jeder braucht Intelligenz, schnelle Auffassungsgabe, klare Urteilskraft, Entschlossenheit, Geduld ohne Ende und einen stählernen Willen, um Vorsätze bis zum rechten Ende durchzuführen Wir meinen hiermit nun nicht, daß jeder Außerordentliches leisten müsse, dagegen sind uns von der Natur Grenzen gesetzt. Es ist aber eine traurige Tatsache, daß die meisten Menschen nur von wenigen Prozent ihrer Entwicklungsfähigkeit leben. Das ist nicht nötig und sollte nicht so sein Was kann da getan werden?

Zuerst beginne man, sich selbst zu reformieren, und fange ein solches Leben an, das die Nervenkraft vermehrt, anstatt sie zerstört Da ist es wichtig zu wissen, daß der Genuß aller Modegifte, wovon die alkoholenthaltenden Getränke die gefährlichsten sind, unsere Nerven ganz oder teilweise zerstören.

Wir wollen uns einmal etwas näher mit einer kranken Nervenzelle beschäftigen, zum Beispiel mit der eines an Säuferwahnsinn gestorbenen Menschen. Bei diesem sehen wir unter dem Mikroskop schon nicht mehr die sonst so regelmäßig vieleckige Zelle, sondern einen vielfach ausgefransten Stern. Kein Wunder, wenn dieser Mann wie ein Besessener raste und von seinen eigenen Sinnestäuschungen und einer tödlichen Angst verfolgt wurde. Ehe dieser Mensch so weit war, wurde sein Körper von Schwachheit, Trägheit, Unlust, Verstimmtheit, Nervenzittern, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, unsicherem Gang usw. heimgesucht. Die Zerstörung des Nervensystems verlief schrittweise, bis endlich keine Hilfe mehr da war.

Schon ganz geringe Mengen Alkohol schaden den Nerven. Dies sah man deutlich nach dem Genuß eines 3—4 prozentigen Weines: Dr. Kellog stellte fest, daß die Nervenkraft nach Trinken von 63 Gramm Alkohol – soviel wie sich in zwei Flaschen Bier oder zwei Schnapsgläsern befindet — auf die Hälfte herabgesetzt wird, dies läßt sich mit einem psycho-physikalischen Instrument ganz leicht feststellen.

Nach solchen und ähnlichen Untersuchungen über den Einfluß des Alkohols auf die geistigen Arbeitskräfte ist es eine Torheit sondergleichen, derartige Nervengifte zu genießen. Wenn auch der Alkohol das verbreiteste Gift ist, so ist es keineswegs das einzige, aber dasjenige, wovon wir uns zu allererst und schnellstens befreien müssen. Werden hieran gesundheitsmäßige Nahrung mit reichlichem Obst und Gemüse, einige Licht- und Sonnenbäder, frische Luft, gutes Trinkwasser, kalte Wannenbäder, dazu gesunde Kleidung und Regulierung der Arbeits- und Ruhezeit angeschlossen, dann wird in kurzer Zeit eine gesünderes und stärkeres Leben die Folge sein. Ungeahnte Arbeitskraft und Arbeitslust mit hieraus sich ergebender Lebensfreude werden das Leben zur Lust machen.

Was essen wir im Juli? / Dr. med. Herwich, Katowice. /

Frühstück: 1. Erdbeeren, frische Milch, Zwieback.
2. Stachelbeeren, dicke Milch, Roggenbrot.
3. Johannisbeeren, Hafermehlsuppe, Schrotbrot.
4. Malzkaffee, Grahambrot, Butter, Honig.
5. Himmbeeren zerquetscht mit Milch, eingeweichte Haferflocken
6. Brombeeren zerquetscht mit Buttermilch, Komisbrot.
7. Blaubeeren mit Zucker, Semmeln, Butter oder gute Margarine.

Mittags: 1. Gemüsesuppe, Blaubeeren, Eierkuchen.
2. Pilze mit saurer Sahne, Reis, Kopfsalat.
3. Oberrüben, Kartoffeln, Johannisbeerkuchen.
4. Grüne Bohnen, Bratkartoffeln, Walderdbeeren mit Sahne.
5. Makaroni oder Nudeln mit brauner Butter, Weißkäse mit Weichsel-Kirschen.
6. Kalte Obstsuppe, Spinatpudding, neue Kartoffeln

Fleischgerichte: Kalbsgulasch, Stangenspargeln, Kartoffeln, Kopfsalat, Obst
Hackbraten, grüne Bohnen, Kartoffelpuffer, Fruchteis

Abends: 1. Kartoffelsalat mit Majonäse, Radieschen
2. Haferflockensuppe, Blaubeeren, Schrotbrot.
3. Gurkensalat, Quetschkartoffeln mit Buttermilch.
4. Kräuterkäse, Komisbrot, Butter.
5. Weißkäse, Tomaten, Weißbrot.
6. Rührei mit Zwiebelrühre, Roggenbrot, Erdbeerblättertee.
7. Eicherkuchen, Kompott, geröstete Semmeln.

Anweisung für Spinatpudding.

Man hackt 1½ Pfund rohen oder gekochten Spinat fein, weicht 6 alte Semmeln ein, drückt gut aus, dämpft in Butter mit Zwiebel und Petersilie ab; nun schlägt man 3 Eigelb dazu und verrührt alles sehr sorgfältig; zuletzt zieht man den Schnee aus dem übriggebliebenen Eiweiß darunter. Die Masse wird in einer gut gefetteten mit Semmelkrumen ausgestreuten Puddingform gefüllt und eine Stunde im Wasserbade gekocht.

Massage. / Dr. med. Herwich, Katowice /

Unter Massage versteht man die mit der Hand oder mit Instrumenten ausgeführte Durcharbeitung bestimmter Körperteile des Menschen, sei es nun durch Bestreichen, sei es Kneten, Reiben oder Klopfen.

Streichen ist die mildeste Form und erfolgt mit flacher, leicht aufdrückender Hand. Die Wirkung ist oberflächenhaft Man fördert hiermit die Hautdurchblutung, öffnet dadurch die Poren, regt die Hautatmung an und erfrischt das Hautnervensystem.

Unter **Kneten** verstehen wir das Durchdrücken von Gewebeteilen zwischen Daumenballen und Fingern, bezw. das Streichen unter festem

Druck gegen die Unterlage Diese Art der Massage eignet sich vorzüglich zur Auflösung von Fettgeweben, zur Anregung schlaffer Muskeln und bringt vor allem krankhafte Einlagerungen im Gewebe zur Verteilung und beschleunigter Aufsaugung.

Reiben wird unter kreisförmigen Bewegungen mit Fingerspitzen, Handballen oder Faust mit verschieden starkem Druck auf die Unterlage ausgeführt. Oertliche Ausschwitzungen verteilen sich dadurch gleichmäßig und werden schneller aufgesogen, ohne sich festzusetzen. Die hierauf beruhende Massage Thure-Brandt der weiblichen Unterleibsorgane wird zweckmäßig individualisiert und nur auf veraltete Fälle angewendet und leistet nur in der Hand eines geübten Arztes Gutes, hauptsächlich bei Lageveränderungen und Verwachsungen.

Die **Klopfmassage** wird mit der auf den Kleinfingerballenrand aufgestellten Hand, mit der Hohlhand oder mit einem Stäbchen ausgeführt. Sie regt, da etwas schmerzhaft, unwillkürliche Zusammenziehungen der Muskeln an und kann Gewebsrückstände zu schneller Aufsaugung bringen.

Die Massage durch Apparate besteht in feinsten Erschütterungen — Vibrationen mittels elektrischen Stromes und wird vor allem bei Nervenschädigungen und Lähmungen angewandt.

Durch diese Handgriffe läßt sich die Massage vom feinsten bis zum derbmechanischen Eingriff abstufen Streng individuelle Anpassung an die Krankheitsursache ist die unerläßliche Voraussetzung für den Erfolg. Je stärker die Muskelentwicklung und der Ernährungszustand eines Menschen ist, desto kräftiger ist die Massage erlaubt, je schwächer der Körper, desto zarter muß man vorgehen, da sonst allzuleicht geschadet wird. Massiert wird an den Gliedmaßen stets rumpfwärts, um die Bewegung des Blut- und Lymphstroms in ihrer natürlichen Richtung zu fördern.

Die vollkommendste Massage wird stets diejenige sein, die in ihren Wirkungen den natürlichen Bewegungen des menschlichen Körpers am nächsten kommt und den natürlichen Säfteverbrauch fördert.

Sportplätze oder Wohnung.

Immer häufiger wird in der letzten Zeit von den Hygienikern die Frage aufgeworfen, ob nicht bei aller Anerkennung der guten Wirkung des Sports auf diesen Gebieten zuviel getan wird. Es wird vor Uebertreibungen und Einseitigkeiten gewarnt, damit nicht andere wichtige Zwecke des öffentlichen Gesundheitswesens gegenüber dem Sport zu kurz kommen.

Es wird daran erinnert, daß der Sport nicht als Heilmittel für alle möglichen Krankheiten gelten kann, auch besteht die Gefahr, daß die Beschäftigung mit geistigen Dingen vernachläßigt wird. Vor allem kommt aber hinzu, daß unsere Stadtverwaltungen für die Errichtung von Sport-

plätzen erhebliche Geldmittel verausgaben. Denn schließlich genügen zum Betreiben von Sport unbebaute Flächen innerhalb des Weichbildes der Stadt; auch Gerätschaften sind zur Pflege der Leibesübungen nicht durchaus notwendig, da Freiübungen, wie Wandern und Spiele ebenso gesund sind. Bei der heutigen allgemeinen Krise in Polen sollte man öffentliche Gelder nur noch zum Wohnungsbau verwenden. Ueberlegen wir uns einmal allen Ernstes, daß selbst ein täglich mehrstündiger Aufenthalt auf dem Sportplatz nicht imstande ist, die mannigfachen körperlichen und seelischen Schädigungen, welche durch das Leben in elenden Wohnungen verursacht werden, wieder gut zu machen. So besitzen zur Zeit in unseren Großstädten 83 % der an offener Tuberkulose erkrankten ein eigenes Bett, nur 29 % derselben ein eigenes Schlafzimmer. Es ist also mehr denn je zu fordern, daß die vorhandenen, ohnedies knappen Geldmittel, in gleichmäßiger Weise für die Zwecke der öffentlichen Gesundheitspflege, vor allem aber für den Wohnungsbau verwendet werden.

Sonnenbäder.

Schon in den vorigen Heften erwähnte ich, daß zur Kräftigung unserer Oberhaut sich Sonnenbäder ganz besonders eignen, nicht allein dadurch, daß eine Belebung des Organismus durch die ultravioletten Strahlen eintritt, sondern auch dadurch, daß das Baden in der Sonne mit dem Aufenthalt in freier Luft verbunden ist. Die Wissenschaft hat bewiesen, daß das Sonnenbad nicht nur die Knochenerweichung der Kinder, die sogenannte „Englische Krankheit", hintenanhält und heilt, aber die Sonne ist auch imstande, alle Menschen derart zu kräftigen, daß sie gegen verschiedene Krankheiten gefeit sind. So zum Beispiel würde die Tuberkulose aller Organe, insbesondere die der Lungen, einen erheblichen Grad an Vorbereitung verlieren, wenn bereits die Mütter bei ihren Kindern so eine einfache und billige Kräftigungs- und Heilmethode anwenden würden. Blasse, blutarme Menschen gewinnen unter dem Einfluß der Sonnenstrahlen bald ein frisches, gesundes Aussehen ihrer Haut, die Kräfte nehmen zu, Appetit und Schlaf bessern sich sichtlich.

Da jetzt gerade die Zeit der Sonnenbäder gekommen ist, möchte ich einige Hinweise geben, wie man Sonnenbäder richtig anwenden soll, um einen Nutzen daraus zu ziehen und keinen Schaden zu erleiden, denn wir lesen ja leider augenblicklich in den Tageszeitungen gar oft, daß Menschen an Sonnenstich schnell dahinsterben.

1. Man führe die Sonnenbäder regelmäßig aus und durch längere Zeit.

2. Man beginne, falls man beim höchsten Stand der Sonne, also 12 Uhr mittags, beginnt, zunächst mit 10 Minuten, und gebe täglich 3—5 Minuten zu. Zu anderer Tageszeit kann die Zeit entsprechend um einige Minuten verlängert werden.

3. Man bestrahle den Körper von allen Seiten gleichmäßig, wobei man auf die Schädeldecke ein Taschentuch legen möge, um den fast immer tötlichen Sonnenstich zu vermeiden.

4. Man lasse die Haut etwa nie lange unter der Einwirkung der Sonnenstrahlen, bis sich die Haut, als Zeichen der bereits eingetretenen Abwehraktion, rötet, denn die Haut löst sich, nach vorangehenden Schmerzen in ganzen Fetzen ab, und die neue Haut ist meist empfindlicher wie die erste. Ist jedoch eine Rötung bereits eingetreten, so bestreiche man die Haut schleunigst mit dem ersten besten Fett, das man zur Hand hat, also Butter, Schweinefett, Tafelöl usw. sonst am besten mit Vaseline oder Lanolin.

5. Die Stelle des Sonnenbades soll möglichst windgeschützt sein.

6. Macht man das Sonnenbad im Zimmer, dann muß das selbstverständlich bei offenem Fenster geschehen, denn das gewöhnliche Fensterglas läßt zwar die Wärmestrahlen durch, dagegen von den so hoch wirksamen ultravioletten Strahlen nur Bruchteile.

7. Sind Kinder noch im Wagen, so muß dieser so gestellt werden, daß das Licht nicht gerade in die Augen sticht, sondern, so, daß die Sonne von der Seite oder von hinten kommt; auch hier die Lage wechseln, damit das Kind von allen Seiten bestrahlt wird.

Nachrichten des Verlages.

Der Verlag erstattete in den letzten Tagen die ärztlichen Kosten in voller Höhe wegen Unglücksfall folgenden Abonnenten: Herrn IGNAC DOLIK, Stellmacher, Sosnowiec, ul. 1-go Maja 24. — Herrn JOHANN SZYMA, Kaufmann, Bielszowice, ul. Główna 62.

Lustige Ecke.

Erster Arzt: „Nur einmal habe ich mich in der Diagnose geirrt."
Zweiter Arzt: „Wann denn?"
Erster Arzt: „Als ich einen Millionär schon nach 2 Visiten ausheilte!"

*

Arzt: „Sie müssen vor allem viel Obst mitsamt der Schale essen; was lieben Sie?"
Patient: „Kokosnüsse."